

～みんなが気軽に声を掛け合える地域づくりをめざします～



## 発見! 地域のお宝～集いの場～



横手地域には、住民の方々が中心となり、工夫しながら活動している集いの場がたくさんあります。顔を合わせてお話すことで、心や体の元気にもつながりますので、みなさんの地域でも少人数のお茶飲みなど、できることから始めてみませんか？

北地区 根岸下丁町内会

### 健康体操のつどい



年に数回、健康運動指導士を講師に中央公民館にて「健康体操のつどい」を開催しています。ご近所で誘い合って参加し、日頃使われていない筋肉を動かしながら、健康長寿を目標に笑顔で交流を深めています。

西地区 安田堰添

毎週月曜日開催

### ふれ愛塾



「一人になっても 障がいがあっても いつまでもこの町で住民とつながり 自分らしく 暮らし続ける」ために、寄りあい・認知症カフェ・支え合い活動などを行っています。おしゃべりや食事、イベントを通して交流を深めています。

境町地区・黒川地区

### 地区合同夏まつり



旧西中学区合同で子どもから大人まで交流できる夏まつりを開催しました。

地区会議若手メンバーを中心に、婦人会をはじめ各組織の協力もあり、会場は大いに盛りあがりました。



### 『よこて支えあいネット』は、こんな活動に取り組みます

♡支えあい活動の情報を集め、その活動を広めます。

♡皆さんの日常生活での困りごとを知り、地域の皆さんと一緒に解決方法を考えます。

♡みんなが支える・支えられる地域づくりを進めます。



南地区 南町2区

毎週月曜日開催

### 町内会館で健康づくり



これまで「いきいきサロン」や「健康の駅」を行ってききましたが、新たに昨年8月からは横手市の介護保険新事業「介護予防通所型サービスB」も取り入れ、3B体操や、吹矢も行っています。男性も女性も参加して頭と体を使った健康づくりに、いい汗を流しています。

旭地区 三本柳

第2・4木曜日と第3日曜日開催

### かがやきサロン



ふれあいの居場所として、絵手紙・体操・さらには畑仕事や日帰り旅行など、楽しい企画をみんなで考え活動しています。また健康長寿をめざし、介護予防に努めています。何といても一番の楽しみは、お茶を飲みながらのおしゃべりです。

朝倉地区

毎月第3火曜日開催

### 健康麻雀



「みんなで楽しく」をテーマに“飲まない・吸わない・賭けない”健康麻雀をあさくら館で行っています。未経験の方を含め、幅広い年代の方が参加し、おしゃべりしながら麻雀を楽しんでいますので、皆さん気軽にお越しください。

栄地区 大屋新町

毎月第4月曜日開催

### 大屋新町いきいきサロン



これまで女性有志による「プラムの会」として続けてきた集いの場を母体に、昨年8月「いきいきサロン」としてスタートしました。健康体操の後のお茶つこタイムでは、昔ながらの踊りを披露したり、民謡を歌ったりと、交流の輪が広がっています。

金沢地区

### まめ豆カフェ

不定期開催



旧店舗跡や介護施設の会場提供により「最近物忘れが増え認知症が気になる」「介護をしている人と話したい」などを気軽に話せる集いの場が始まりました。

保健師による認知症やその予防についての講話の後も、お茶を飲みながらおしゃべりに花が咲きました。



● 住民主体の活動(よこて支えあいネット)が作成したチラシです。 ●

◇「よこて支えあいネット」に関する、皆さまからのご意見を下記までお願いいたします。

【問合せ先】横手市高齢ふれあい課 (電話:35-2134)

横手市社会福祉協議会横手福祉センター (電話:33-8668)